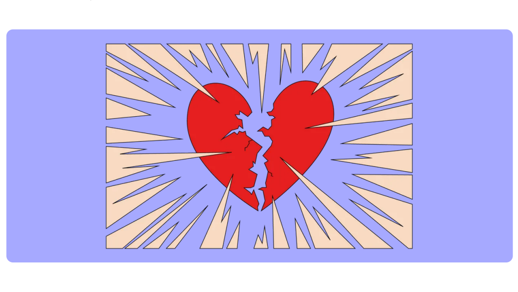
ПРОМО
День влюбленных с кэшбэком до 40%
Выбрать подарок

Мозг 22.11.22 10K

«Купила марафон по знакомствам»: 5 действенных способов пережить расставание

Опыт читателей

39 Сохранить Поделиться



Настасья Костина
записала истории

Разбитое сердце — это больно.

Но есть способы облегчить страдания. Например, психологи предлагают составить список всего, что раздражало в отношениях и бывшем партнере. Это поможет не идеализировать прошлое и быстрее восстановиться после разрыва. А вот способы пережить расставание, которые использовали читатели Тинькофф Журнала.

Это комментарии читателей из Сообщества. Собраны в один материал, бережно отредактированы и оформлены по стандартам редакции.

СПОСОБ № 1

Пройтись по барам

Аглая Воронова
использует проверенный рецепт

У меня было такое, что меня бросали, бывало и такое, что бросала я. И странно — боль в обоих вариантах была одинаковая. Рецепт лечения этой боли не оригинален: девичник с мохито, ромом-колой, покупки. И выход на новые отношения. Нечего долго тянуть.

Андрей Ротарев
утопил печали в виски

Дня два попил вискаря, и все, едем дальше. А отношения были самые долгие в жизни, два года. Страсть, химия. «Хочу детей, семью», — «Да, я тоже». Не бил, в постели не обижал, помогал, участвовал в ее жизни как мог. В итоге оказалось, что последние полгода отношений она спала с бывшим: встретила его в кафе и у них вспыхнули былые чувства.

Как пережить расставание: 5 советов
43 78 50

СПОСОБ № 2

Окунуться в работу

Лаванд
прошел через тяжелые переживания

Почти шесть лет был в браке. Были, как мне казалось, нереально крепкие отношения, искренность и вот это вот все. Но все случилось по классике: уехал по работе в другую страну, причем ненадолго, и уже через месяц узнал об измене. Боже, как же было сложно выяснять это все в переписках и звонках. По-настоящему адский отрезок жизни. Тогда мой мир рухнул и было ощущение, что потеряно вообще все. Первое время даже напиться нормально не мог из-за того, что постоянно тошнило.

Следующие полгода самые сложные: нет интереса ни к чему, нет вкуса жизни. Хотя эта поездка очень многое решила в моей карьере, умножив достаток раз так в десять, эти деньги будто были уже не нужны. Я привык жить для человека, где бы ни находился, думать: «О, сюда я ее свожу, это мы попробуем вместе». А тут такое.

Сложно передать состояния, в которых пришлось побывать. Приходил на работу раньше, уходил позже — только чтобы убежать от своих мыслей. Перестал питаться, скинул около 20 кг, после работы напивался, бродил по улицам, смеялся и плакал, пел, болтал с первыми встречными о своей боли. Может показаться, что я сошел с ума, возможно, так и было. Но работа и семейная поддержка помогли справиться с этим. Сейчас это бесценный опыт. Только спустя два года появились новые отношения — и жизнь встала на рельсы :)

sigillana
приобрела полезную привычку

С первым мужем были 11 лет. Начали жить вместе с моих 18, и за эти годы я очень изменилась во многом, а у него всегда были ко мне претензии: неприятие моего внешнего вида, всегда хотел, чтобы я похудела. И вот в 29 лет я поехала на Соловки с экспедицией, и там в одну из белых ночей, стоя в одиночестве на берегу Белого моря, я остро ощутила себя несчастной и нелюбимой. И поняла, что это конец.

Расставание заняло два месяца — с разговорами об этом, с метаниями, оставить все как есть или уйти, и уже с окончательным разрывом, моим уходом. Как мне казалось, резала «по живому». Плакала ночами. Спасла полнейшая занятость: работа в пятидневку плюс вечерняя магистратура, тоже пятидневка. Не могла нормально есть, пила чай. Из хорошего: с тех пор наконец научилась пить чай без сахара, чему очень рада.

«Статус сменился на „бывший"»: 3 истории о проблемах с близкими
32 30 11

Колибри Пчёлка
помогает другим

У меня было два серьезных расставания. Одни за месяц до свадьбы, после шести лет общения и полутора лет обручения. Ни к кому не обращалась за помощью, просто ходила на работу, много плакала, обвиняла всех. Поругалась со своей мамой, позвонила его маме и пожелала ей смерти — стыдно, но причина была. Какое-то время не могла есть.

Через пять месяцев решила, что пора брать себя в руки, и поехала на какое-то мероприятие. И там познакомилась с молодым человеком, который был абсолютной противоположностью меня и бывшего жениха.

Влюбилась по уши. Слушала мечты о будущем. Я тогда не знала, что мое присутствие в этом будущем не подразумевалось. Летела на каждую встречу. Душа рвалась к практически незнакомому человеку. Я это называла кармической связью. Как будто самый родной человек на свете. А в один день он просто перестал отвечать на сообщения, звонки, не открыл дверь.

Сейчас мне смешно, но тогда желание понять причину превратило меня в маньяка, и я упорно не обращалась ни к кому за помощью. Звонила, писала, ходила на мероприятия, где он числился возможным участником.

Это продолжалось долго, наверное, полгода. Со временем я поняла, что посещаю мероприятия не ради мимолетной встречи с ним, а потому что они мне нравятся. Нравятся люди, которые меня окружают. Еще через полгода я совершенно отдала себя организации различных мероприятий, тусовок, посиделок. Помогала людям, участвовала в волонтерских проектах.

Я видела его иногда, но смогла трансформировать свои чувства в тепло, доброту, силу, энергию.

СПОСОБ № 3

Пойти на свидание

Туча
умеет радоваться жизни

Сразу начинала встречаться с другим, не впадая в депрессию. Один раз бывший офигел от такого развития событий — а инициатором расставания был он, — и мы снова сошлись :)

Soul of a dawn
выдохнула после череды встреч

Мы были вместе три с половиной года, из которых три прожили под одной крышей. Самые долгие мои отношения. Были знакомы с родителями друг друга, познакомили их. Все ждали от нас свадьбы. А потом искра, буря, безумие — и он уже завел роман со своей подчиненной у меня за спиной. И ушел, обвинив во всем меня.

Было очень больно, я долго плакала и пыталась прийти в себя. Часть времени после расставания вообще не помню. Съездила в отпуск, который мы планировали вместе, — привет, последняя поездка в Европу.

После возвращения загрузила «Тиндер», купила марафон по знакомствам — не спрашивайте — и начала судорожно ходить на свидания. Спустя где-то два месяца вереницы встреч поймала себя на том, что выдохнула и перестала считать себя виноватой. Со мной все нормально, я могу нравиться и производить впечатление. А если и есть у кого-то проблемы, то только у него.

Как я бесплатно вылечилась от депрессии после расставания
66 62 36

СПОСОБ № 4

Отнестись философски

Марина
умеет двигаться дальше

Поплакала и забыла.

Sergey Averyanov
подумал о своем душевном здоровье

Смотрю на эту проблему философски: люди приходят и уходят, а я у себя один, так что негоже мне свое ментальное здоровье на их выходки тратить. Так что, если хотели уйти, я только счастливого пути желал.

Как пережить тяжелые времена стоически: 6 приемов
106 99 152

Елена Элен
помнит мудрые слова

Есть такая цитата: «Нет никаких вторых половинок, есть люди, с которыми тебе хорошо вместе пять минут, три года или всю жизнь». В общем, как повезет. Так что философски надо относиться. Правда, не всегда получается :)

СПОСОБ № 5

Пойти на психотерапию

Живущая в Спб
знает, что прекрасна

Встречались с парнем больше года. Стали практически родными, но отношения не двигались и в какой-то момент стали созависимыми. Расставание далось тяжело, хоть и оба понимали, что так нужно. Было ощущение безысходности и пустоты.

Стала ходить к психологу, окончательно отпустило, когда жизнь стала более стабильной и я начала общаться с молодыми людьми. Одним словом, женщины, помните, насколько вы прекрасны. Даже обычная искренняя ваша улыбка может поднять кому-то настроение :)

4 истории о победе над депрессией
51 55 59

Miramax
дает себе право грустить

Мне помогли горевание и психотерапия.

Обращались к психологу или психотерапевту после расставания? Поделитесь опытом и станьте героем следующего материала

Рассказать

Тэги: мозг Иллюстратор — Света Цепкало

12 12

АО «Тинькофф Банк» лицензия №2673
2024 journal@tinkoff.ru